

自制米酒，糯米蒸熟后别直接加酒曲！多做1步，又香又甜，酒汁多

大家好，感谢阅读我分享的文章，今天我要和大家说的是：『自制米酒，糯米蒸熟后别直接加酒曲！多做1步，又香又甜，酒汁多！』



酒酿味甘辛温，含有丰富的糖、有机酸、维生素B1、B2等，具有益气、生津、活血、散结、消肿的作用。入秋后，气温逐渐降低，很多人都出现了手脚冰凉的情况，可以多吃些米酒，可以能有效帮助血液循环，促进新陈代谢，能够补血养颜，舒筋活络，强身健体，益寿延年。

所以秋冬季节多喝点米酒，有益于身体健康，今天和大家分享米酒的做法，超级简单。



第二步、泡好的糯米沥干水分，倒在蒸笼布上，用筷子铺平，戳几个透气的小洞，盖上盖子，大火煮开后用中火蒸半小时，当糯米用手一捏就碎了时就可以了。



第四步、向糯米中倒入适量凉开水，一边倒一边用筷子搅拌，让米粒吸收水分，1斤糯米加350毫升水就行了。一定要加凉开水，不能加自来水。



第六步、用铲子把糯米压平整，在中间戳一个小洞，盖上盖子或包上保鲜膜，放在温暖的地方密封发酵1~3天时间，米酒就做好了。



自制米酒，就是这么简单，味道香甜，秋冬季节经常喝一些，手脚不冰冷了，老少皆宜，尤其是女性要多吃，快学学做法吧。

今天的文章对您有用吗？如果觉得有用，请大家给我点赞、评论、转、关

注，让更多的人都学到技巧，下次我会继续给大家分享有用的美食知识。